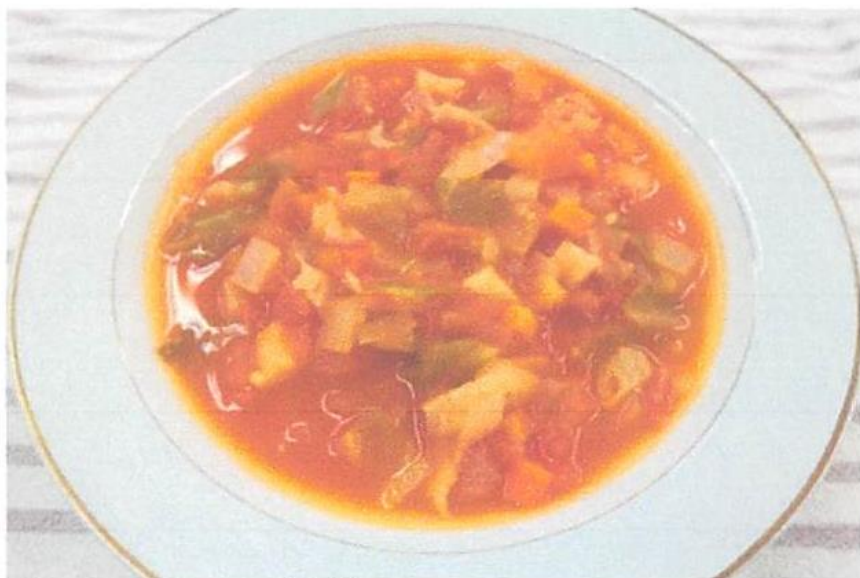


## 6. ミネストローネ

一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	82kcal	2.8g	4.3g	9.4g	1.6g



使ったところ：内側の葉っぱ

### 作り方

- ①野菜とベーコンは5ミリ角の角切りにする。
- ②鍋に水とコンソメを入れ火にかける。
- ③鍋が沸いてきたら、①とカットトマトを入れ、塩、コショウをして火を止める。

### 材料 (2人分)

	分量 (g)
たまねぎ	40
キャベツ	30
にんじん	10
ベーコン	20
トマト (生)	130
水	200
コンソメ (1個)	5
カットトマト (水煮)	100
塩	0.5
コショウ	0.1